致天使,

我希望以后你跟我聊天的时候不要说我臭猪猪了好吗？ 我心疼你呀！

我觉得愤怒是不满足于现状的一种反应。

可能我们觉得要发脾气来解决问题才最好是因为我们痛苦所以想迅速地摆脱痛苦吧？

但你生气的时候痛苦吗？未来某个时刻会不会内疚呢？别人会不会也因为你的愤怒作出让情况更痛苦的事情呢？

先想缘分已到，但下一秒一定要认定一个情绪就是快乐呀！！！

当别人恶意骂你，嘲笑你，抢你东西或自己哭的时候，（他本身痛苦/无聊/未来会内疚）而他还想让现在的你也一起痛苦，这代表什么，我们甚至可以把当下的他当成敌人，那敌人痛苦了不应该庆祝一下吗？（要是想玩的话就在理性和合法的情况下让他痛苦的时间长一点
哦 霍厚！厚！厚！厚！厚！）



我觉得当一个人比大家更频繁和更猛烈地想让别人不开心，那他在一生中也比大家痛苦地更频繁和更猛烈。

当你真的很开心的时候，你应该更倾向于让别人也开心吧？ 当你自己很痛苦的时候，别人都笑嘻嘻的话，你觉得不公平，那别人也要跟着自己不开心。（嫉妒心理，有过吧？）

如果你知道他不是故意让你不开心的，就试试跟他谈谈吧，他会改正来让你开心的。

真正想让你开心的人一定会用实际行动让你开心的，没有得到之前就当是刷经验了，但要记得把得到多过付出呀！所以多跟让你开心多过痛苦的朋友们在一起呀！

也许命运让你失去一些东西是让你争取更好的东西呢。

给你看个图哇



那要是目前达不到目标也要开心呀！！！

其实就是感觉投入的不可回收成本没有让你满意嘛。

学术名叫 沉没成本 （例子在往下第三行哇）

可以把想要的记起来， 为了未来有缘实现还能开心 ,但是现在心里赶紧扔掉所有成本。

只要我**现在**不觉得有成本，那就都是收益和开心，诶 ～就是玩儿 ～！

反正总有一天你也会淡化掉这个痛苦的记忆，比方你还记得小时候零食掉脏地上吃不了的痛苦吗？

哪个开心选哪个

赶紧抛掉成本

开心

痛苦

0　1天　2 天　3 天　4 天　5天

慢慢忘掉成本

开心

痛苦

0　1天　2 天　3 天　4 天　5天

所以久痛不如秒痛然后开心哇！！！

给你些原因

1 世界上没有任何东西比开心更重要和对你更稀缺！

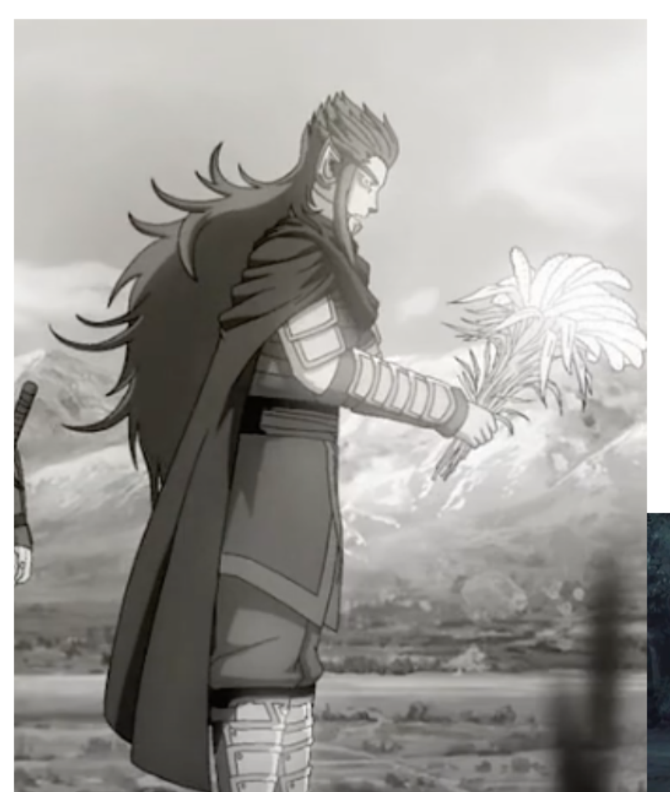
2 你要是因为浪费的成本不开心一个月，那其实你也浪费了能拿来开心的一个月时间呀！

3 按照 20/80 定律，我们做的百分之八十的事情都没有太大用处，那百分之二十的事情早就给我带来快乐着呢，所以别太当一回事，开心就完事了！

赶紧扔掉所有成本，为了开心！
赶紧扔掉所有成本，为了开心！
赶紧扔掉所有成本，为了开心！

还有你记住啦！ 未来要是有缘实现了你想要的一定要全力以赴的开心，因为是命运偏偏让你在那么多可能的事件走到你期望的那个事件上，那你就要让以前那个痛苦的你也开心（负责）。

未来成功时的你



现在（以前）痛苦的你



当你知道你可以的时候就这样开心地干活

1 准备开始的时候要精力充沛和开心的状态，尽量把让你不开心和干扰你的东西都排除掉，能跟别人合作就合作，像查查前辈留下的秘籍，把难度分浅到深，广到细，看看哪个方法最适合在这个事情让你开心最大化。

2 试试把要学的都搞成打怪的小游戏，当然是打浅和广的东西先啦，打深和细的时候不爽就回来虐浅和细/// 深或广来提高理解啊。时刻提醒和给自己打气（想象马上能解救全人类，等一下跟偶

像那个啥，很激动的那种 嘘 ）和每次打完怪记得给自己一些奖励（零食也好，夸自己也好），要会做奖励方法呀！！！

3 把任务分的越小块越短时间，然后快速大力出奇迹的那种干活加适量的干扰东东来平衡专注力（学习音乐，口香糖），反正就是让脑子不注意到痛苦，痛苦的时候就停，状态好了继续。这途中也可以做其他的事情，等无聊了再回来做这件事。

4 做到上手的时候就记录笔记，这样过了很久再做同样的事情也会顺很多了，但要时刻学习更好的方法哦！

尽量把让你不开心的东西都排除掉，能跟别人合作就合作，别苦了自己呀！Via Negativa – Omission/Removal/Avoidance of Harm
Cooperation

准备开始的时候要精力充沛和开心的状态，然后给自己打气（零食也好，夸自己也好）。和写下做好这件事会有多美好为了一直提醒自己。会给自己什么奖励（零食也好，夸自己也好）。
Incentives
5. Activation Energy
Simple Physiological Reward-Seeking

把任务分的越小块越短时间，然后快速大力出奇迹的那种干活，反正就是让脑子不想到痛苦，痛苦的时候就停，状态好了继续。这途中也可以做其他的事情，等无聊了再回来做这件事。**3. Velocity 4. Relativity Arbitrage Viscosity**

Feedback Loops (and Homeostasis)
6. Catalysts
7. Leverage

做到上手的时候就记录方法，这样下次做同样的事情就会顺很多了。
Replication flywheel

当有能力把失去的东西拿回来的时候就当是缘分给了你宝物

当没有能力把失去的东西拿回来的时候就一起调整心态吧

第三页和第四页的理论支撑

Sunk cost
Cost benefit analysis
Law of diminishing returns
Scarcity
Opportunity cost
Pareto principle
Decision trees

沉没成本
成本效益分析
收益递减规律
缺乏
机会成本
帕累托原理
决策树

Solve Sunk cost 都是为已经无法挽回的事生气

就是先看清现在的形式，也就是接受沉没成本。发生的事情已经发生了，无法撤销，我们的思考应该从当前局势开始，试着让情况往和当前对比更好的方向发展，而非和过去某点相比较。

Law of Diminishing Returns
3. Pareto Principle
Opportunity Costs
Arbitrage
Scarcity 重要嘛

(1) Cost-benefit Analysis

- Decision Trees
- (1) Sunk Cost

要长久获得幸福，你必须认真觉察并去解决出现愤怒的根本原因

https://www.zhihu.com/question/21981284

https://www.zhihu.com/question/20222339

https://www.zhihu.com/question/24314797

https://www.zhihu.com/question/41818206

举个例子：

1小北鼻说要用小拳拳锤你和老板微笑着说你会被炒鱿鱼和被通告， 你觉得哪个更紧急呀？

2 一个重量级拳击手说当场揍你和一个萝莉说会抢你的零食，你觉得哪个更紧急呀？

但真是这样吗？

我觉得也是看情况的嘛

别人骂你，嘲笑你，抢你东西或自己哭的时候，（他本身痛苦/无聊/未来会内疚/更痛苦）而他还想让现在的你也一起痛苦，这代表什么，我们甚至可以把当下的他当成敌人，那敌人痛苦了不应该庆祝一下吗？

图

哈哈哈哈 自己爽就好，别告诉他呀！ ！！ 要是想玩的话就就让他多气点，但不到揍你的程度。有缘还可以是朋友哇！！！ 哈哈哈哈哈哈

那来看看怎么又不愤怒（痛苦）又能让拥有的东西符合欲望吧！ 哈哈哈哈哈

1 当你不爽什么东西的时候，为什么不情绪高涨的狂笑呢，反正都是为了发泄情绪，东西又不会对你有什么看法哇！

碰到很难的事情，就当虐待它的SM游戏吧（反客为主），我活着的意义就是把你搞的嗷嗷叫！！！ 脑子里变态点 干这里 嘿嘿嘿 干哪里 hia hia hia 今天不爽歪歪不休 欧哈哈哈 ）

https://www.zhihu.com/question/54180277

https://www.zhihu.com/question/21981284

虽然第五页很多人都懂，但我就用理论支撑你们的想法吧。

activation energy
Avoidance of harm
Cooperation
Levarage
Incentive
Catalyst
Feedback loop
Simple Physiological Reward-Seeking
Relativity
Velocity
Viscosity

Arbitrage
Replication
flywheel

活化能
避免伤害
合作
杠杆
激励
催化剂
反馈回路
简单的生理奖励
相对论
速度
黏度
套利
复写
飞轮